

Geachte Directie,

Mijn naam is Youri Hazeleger, initiatiefnemer van **Joet**, gespecialiseerd in data-gedreven procesoptimalisatie om kosten te verlagen, winsten te verhogen en omzet te stimuleren. Hierbij worden organisatieprocessen structureel gemeten, geanalyseerd en gestuurd op basis van periodieke data, met als doel zowel de **efficiëntie van de processen** als de **prestaties en inzetbaarheid van medewerkers** continu te verbeteren.

Tussen 2020 en 2030 nemen de gezamenlijke uitgaven aan zorg en sociale zekerheid toe van circa 104 miljard euro naar ruim 249 miljard euro. Voor gezinnen betekent dit dat de basiszorgverzekering in tien jaar tijd bijna verdubbelt, van €2.800 naar circa **€5.600 per jaar**. Voor werkgevers leidt dit tot sterk oplopende lasten door hogere loonkosten, verzuim en verminderde investeringsruimte.

In dit kader is het belangrijk om de mentale en fysieke gezondheid van medewerkers te **preventief te optimaliseren**. Iedereen kan namelijk zijn of haar steentje bijdragen om deze begrootte kosten te reduceren. Dit kan door middel van ademhaling, meditatie, vasten, sauna, yoga, wandelen en therapie. Met Microsoft Power BI kunnen alle relevante gegevens uit bestaande systemen worden gecombineerd, geanalyseerd en gepresenteerd, zoals:

- Langjarig overzicht deelname preventieprogramma
- Maandelijkse kloktijden in een langjarig overzicht
- Boeking van vergaderzalen
- Langjarig overzicht van ziekteverzuim
- Langjarig overzicht van vrije tijdsverloop
- Wekelijkse updates ten aanzien van project gerelateerde activiteiten
- Langjarig overzicht van gedeclareerde kosten
- Langjarige overzichten inzake functionering en beoordeling
- Langjarig overzicht van klachten

Graag nodig ik u uit voor een **persoonlijk gesprek** om nader kennis te maken en de mogelijkheden van data-gedreven procesoptimalisatie en preventieve interventies voor uw organisatie toe te lichten. Samen kunnen we onderzoeken hoe het combineren van inzichten uit Power BI met gerichte gezondheids- en prestatieprogramma's kan bijdragen aan lagere kosten, hogere productiviteit en duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers. Ik kijk ernaar uit om met u te bespreken hoe we deze kansen concreet kunnen vertalen naar uw organisatie.

Met vriendelijke groet,



Youri Hazeleger

Initiatiefnemer van **Joet**

06 2842 8852 | joet@joet.nl | www.joet.nl | [LinkedIn](#)

Bijlage: Stress gerelateerd verzuim

Stress gerelateerd verzuim

De prevalentie van psychische stoornissen laat zien **waar de meeste impact te behalen is**: bij angst en depressie (en burn-out gerelateerde stress). Gerichte preventie en innovatieve interventies kunnen hier direct leiden tot **behoud van gezondheid, kortere herstelduur, lagere kosten en hogere productiviteit**.

De meest voorkomende psychische stoornissen hangen af van het type onderzoek en populatie, maar op basis van grote epidemiologische studies (zoals het **NEMESIS-onderzoek in Nederland** en de **WHO World Mental Health Surveys**) zien we de volgende patronen:

De meest voorkomende psychische stoornissen in de volwassen bevolking zijn angststoornissen en depressieve stoornissen, die respectievelijk bij circa 15–20% en 10–15% van de mensen voorkomen; hierbij gaat het onder andere om fobieën, sociale angst, paniekstoornissen en depressieve episodes, waarbij vaak sprake is van terugval of overlap tussen beide aandoeningen. Daarnaast ervaart 5–10% van de bevolking ooit een middelengebruikstoornis, zoals alcohol- of drugsverslaving, terwijl stressgerelateerde stoornissen, waaronder aanpassingsstoornissen en posttraumatische stressstoornis (PTSS), eveneens veel voorkomen, met prevalenties van 2–7%, al worden vooral aanpassingsstoornissen vaak ondergediagnosticeerd.

Stoornis	Prevalentie
Angst	17,50%
Depressie	12,50%
Verslaving	7,50%
Stress	7,00%

Achter de cijfers over **angst, depressie, stress en burn-out** liggen bijna altijd **overtuigingen en emoties** die mensen dragen in hun werk en leven.

Veelvoorkomende overtuigingen zijn bijvoorbeeld *“ik mag geen fouten maken”*, *“ik moet altijd sterk zijn”* of *“ik ben pas waardevol als ik presteer”*. Deze gedachten creëren voortdurend spanning en zetten het stresssysteem aan. Emoties zoals angst, onzekerheid, schaamte of onverwerkte boosheid versterken dit nog verder. Als dit patroon lang aanhoudt, vertaalt het zich vaak in uitputting, angstklachten of depressie.

Daarom zijn interventies die zich niet alleen richten op **gedrag of symptomen**, maar juist op het **doorbreken van belemmerende overtuigingen en het leren omgaan met emoties**, essentieel. Meditatie, yoga en [psilocybine-therapie](#) (onder professionele begeleiding) kunnen dit proces versnellen, omdat ze mensen helpen bewust te worden van hun patronen, emoties beter te reguleren en ruimte te maken voor nieuwe overtuigingen die gezondheid en veerkracht ondersteunen.

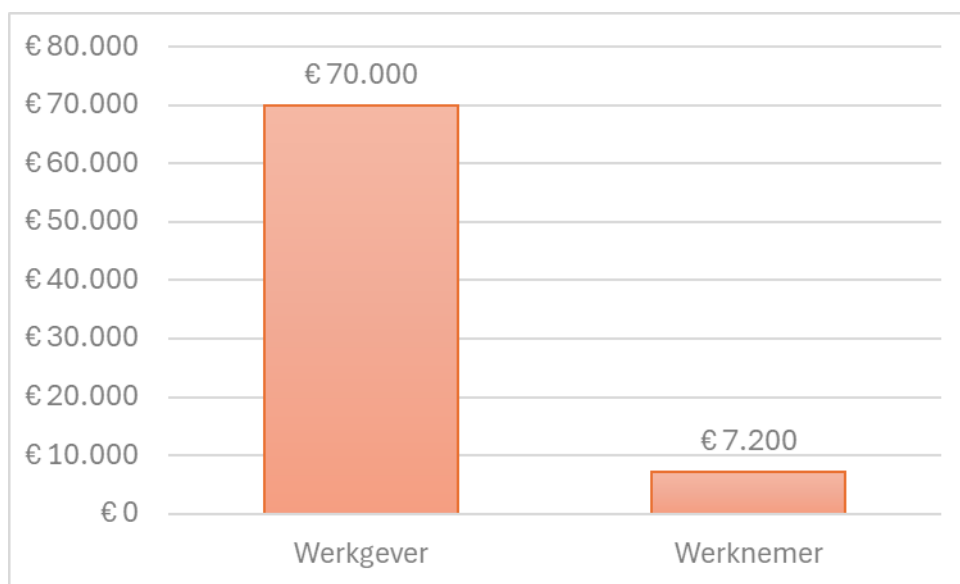
Uitgaande van het rekenvoorbeeld op de volgende pagina is het de vraag of je als werkgever en werknemer voor een behandeling wil kiezen die **2 maanden** aan hersteltijd en **€ 20.000** aan kosten kan besparen. Het gaat niet om de keuze, maar conform BW7:448 om geïnformeerde keuze.

Rekenvoorbeeld

Een burn-out kan een aanzienlijke impact hebben op zowel de werknemer als de werkgever. Volgens onderzoek van het CBS en TNO (NEA-onderzoek) bedraagt de gemiddelde verzuimduur bij een burn-out **8 tot 9 maanden**. De hersteltijd varieert sterk afhankelijk van de ernst van de klachten: bij milde burn-outklachten kan herstel al binnen drie maanden plaatsvinden, terwijl ernstige gevallen een hersteltijd van **1,5 jaar** kunnen vereisen. Daarnaast is het risico op terugval aanzienlijk; naar schatting krijgt **20 tot 25% van de werknemers binnen twee jaar opnieuw burn-outklachten** (CBS/TNO, NEA-onderzoek).

Kosten voor werkgevers

Voor werkgevers brengt een burn-out aanzienlijke financiële lasten met zich mee. In Nederland is de werkgever verplicht om gedurende ziekte **minimaal 70% van het loon tot twee jaar door te betalen**. Bij een gemiddeld bruto maandsalaris van €3.000 betekent dit dat een burn-out van acht maanden de werkgever ongeveer **€16.800 aan loondoorbetaling** kost, exclusief bijkomende kosten zoals vervanging, arbodienstverlening en productiviteitsverlies. Wanneer deze extra kosten worden meegerekend, schatten ArboNed en TNO de totale kosten van een burn-out voor de werkgever op **€60.000 tot €80.000 per werknemer** (ArboNed & TNO, 2022).



Kosten voor werknemers

Ook voor werknemers zijn de gevolgen financieel merkbaar. Meestal ontvangt de werknemer tijdens ziekte **70% van het loon**, soms 100% afhankelijk van cao-afspraken of individuele regelingen. Bij acht maanden ziekte met een maandsalaris van €3.000 betekent dit een **verlies van ongeveer €7.200 aan inkomen**. Daarnaast zijn er indirecte kosten, zoals lagere pensioenopbouw, extra stress door verminderde inkomsten en in sommige gevallen het risico op baanverlies na twee jaar ziekte (WIA) (CBS/TNO, NEA-onderzoek).

Samengevat

Een gemiddelde burn-out duurt 8–9 maanden, met hersteltijden variërend van 3 maanden tot 1,5 jaar afhankelijk van de ernst. De totale kosten voor de werkgever liggen tussen de **€60.000 en €80.000**, voornamelijk door loondoorbetaling en productiviteitsverlies. Voor de werknemer betekent dit gemiddeld een **inkomensverlies van ±€7.200**, naast mogelijke indirecte gevolgen zoals lagere pensioenopbouw en stress over baanbehoud.